

Le Libérateur

Sans addiction... avec plaisir

N°35 HIVER 2024

La Croix Bleue est une association de prévention et d'aide aux personnes en difficulté avec des conduites addictives



Noël solidaire



ou



Noël solitaire



Sommaire



EDITO

Page 3 Lire et voir

Page 14

NOËL SOLIDAIRE OU SOLITAIRE Page 4

- Noël festif ou triste
- La fête, vraiment un temps festif ?

ASSOCIATION

Page 15

- engagement
- Camping
- Bulletin de don

INFOS ADDICTO

Page 9 Recettes de « mocktails »

Page 16

- Défi de janvier
- Mortalité liée à l'alcool
- VRAI/FAUX

VIE DES SECTIONS

Page 10

- Moulins / groupe PIF
- Sélestat / Saint-Nazaire
- Strasbourg / Valentigney
- Groupe Franche-Comté
- Belfort



Les fêtes de fin d'année sont une période propice aux excès en tout genre, notamment en ce qui concerne la consommation d'alcool et de produits addictifs. Nous faisons cette mise en garde à toutes les personnes qui participent à nos groupes de parole durant cette période.

Nous avons choisi de traiter le sujet des fêtes dans cette édition du Libérateur car nous le savons bien et beaucoup ont vécu ce moment de solitude : il est difficile de refuser un verre lors de ces célébrations. Même Louis-Lucien Rochat, fondateur de la Croix Bleue, en a éprouvé de la difficulté.

En effet, les pressions sociales, familiales ou amicales peuvent être fortes, et il est parfois compliqué de dire non à une boisson offerte par un proche qui en triomphe ne nous laisse pas le choix : « le champagne, ce n'est pas de l'alcool, cela ne peut pas faire de mal ». Et peut-être à cette occasion lui dire: « Tu sais l'alcool, ce n'est pas un bon ami, j'ai trop galéré pour m'en sortir, je vais rester à l'eau car je suis néphaliste ». Vous lui aurez au moins appris un mot de vocabulaire. Et sans être rabat-joie, la coupe de champagne ne va pas s'en offusquer si elle est remplie d'eau pétillante.



Dire non à une boisson alcoolisée, à un joint ou à tout autre produit addictif peut être un véritable défi au début. Cependant, rappelez-vous que lorsque vous exprimez cette volonté, votre entourage le remarquera et beaucoup vous soutiendront. Qui sait, cela pourrait même influencer positivement leur propre consommation.

D'ailleurs, le 1er janvier marque le début du « défi de janvier », une initiative qui encourage la sobriété pendant un mois. Rester vigilant face aux pressions sociales et rester ferme dans sa décision est essentiel pour préserver sa santé et son bien-être mais aussi celui de votre entourage.

Il est tout à fait acceptable de refuser un verre et de célébrer les fêtes sobrement, et de leur dire "Sans Alcool, la fête est plus folle".

En cette période festive, nous vous souhaitons à tous de joyeuses fêtes. Prenez soin de vous et de votre entourage, car la sobriété est un acte de courage et de responsabilité envers soi-même.

Bonne lecture

Marie CONSTANCIAS
Présidente de la Croix Bleue



Noël solidaire ou solitaire ?

NOEL FESTIF OU NOEL TRISTE

Pour certains d'entre nous, l'esprit de Noël ou du Jour de l'an est plutôt synonyme de coup de blues ou de déprime.

Depuis le mois de novembre et du changement d'heure, les jours peuvent paraître longs et manquer de lumière.

Et lorsqu'une personne a une tendance dépressive ou souffre de dépression et d'addiction, cette période peut se transformer en une épreuve difficile à surmonter. La pression extérieure exige des visages souriants et rayonnants, la luminosité baisse, le manque de lumière



Cette période entraîne alors une exacerbation des problèmes personnels.

Le bonheur peut paraître encore plus inatteignable qu'en temps normal, et le désespoir devient pesant. Sans compter que ces réunions, retrouvailles ou regroupements familiaux traditionnels peuvent raviver d'anciens conflits donnant ensuite lieu à des frictions, ou être source de tension : des événements douloureux liés à la composition du foyer (divorce, séparation, mort...). À toutes ces complications on peut ajouter l'alcool qui aggrave les symptômes de la dépression.

Fêtes de fin d'année et réseaux sociaux : attention aux pièges

Il n'y a pas que les médias traditionnels qui véhiculent des images et des injonctions autour des fêtes de Noël. Comme pendant les vacances d'été, nous avons toujours l'impression que les autres sont plus heureux que nous pendant les fêtes de fin d'année en regardant les photos sur les réseaux sociaux. Scroller indéfiniment sur son écran peut devenir une source d'angoisse ou de tristesse.



se fait ressentir... Et les obligations familiales laissent rarement de la place aux moments nécessaires pour soigner sa santé mentale et ses addictions.

De plus, à l'approche des fêtes de fin d'année, l'omniprésence d'images et d'injonctions véhiculées par les médias, les films, les livres... crée une certaine attente autour de l'idée que l'on se fait de cette période. Et si l'on ne se conforme pas à cette idée, on peut se sentir isolé, anxieux ou triste.

L'alcool est omniprésent, dans les rayons, les publicités, les marchés de Noël

Triste à Noël, marre du Nouvel an... Pourquoi je déteste les fêtes de fin d'année ?

Les fêtes de fin d'année accompagnent souvent une période de bilan. On réfléchit à ce que l'on a accompli ou à ses échecs, et le prisme de la dépression peut faire penser que, par rapport aux autres, nous ne sommes que des perdants. Une personne qui souffre de dépression ou qui a une tendance dépressive peut se dire qu'elle n'est pas à la hauteur de ses attentes, et se sentir encore plus inadaptée et anxieuse.

Frédérique SANDEL, section de Strasbourg



Noël solidaire ou solitaire ?

LA FÊTE, VRAIMENT UN TEMPS FESTIF ?



Peu de personnes dans ces moments-là, ose réviser l'habitude et propose de partager une boisson, alcoolisée ou non alcoolisée, car c'est bien le partage qui est

La fin de l'année approche, et elle est synonyme d'instant festifs. Festivités familiales pour Noël, festivités avec les amis et les copains pour le jour de l'an. Deux points communs des ces fêtes de fin d'année : on se retrouve en groupe avec les us et les habitudes des groupes et très souvent ces fêtes sont des occasions de boire de manière déraisonnable.

Pour tous ceux qui combattent leur addiction à l'alcool, ceux qui sont abstinents depuis peu, ceux qui sont abstinents depuis un certain temps et ceux qui vivent hors alcool, ces instants festifs peuvent être source d'inquiétude, voire d'angoisse et de mal-être. Comme je l'écris ci-dessus, les groupes ont des codes, et le groupe étant normatif, on doit respecter le code. L'usage des bois-



important qu'elle que soit la boisson.

A titre personnel, j'ai vécu il y a quelques années, un premier de l'an ou la maîtresse de maison -qui savait que j'avais arrêté l'alcool- proposait du champagne et admettait très bien que tout le monde n'appréciait pas les bulles, elle proposait alors vin blanc ou vin rouge, voire whiskies. Quand mon tour d'être servi arrivait, j'affirmais que je n'aimais pas les bulles, et qu'un jus de fruit, voire un cocktail de jus de fruit me convenait parfaitement, et à cet instant elle s'est remémoré mon arrêt de la consommation d'alcool, m'a avoué qu'elle avait complètement zappé, « que son logiciel n'était pas à jour » et elle a demandé à son conjoint de me préparer un cocktail de jus de fruit, ce qui fût fait sans histoire. Donc, comme je vous l'indique, elle était au courant de ma non-consommation d'alcool, en temps habituel, c'est quelque chose qu'elle respecte mais là en groupe, sur la fête du premier de l'an elle avait oublié. Elle avait bien pensée les boissons pour l'ensemble du groupe, mais ma singularité avait été omise. Primat du groupe sur l'individu. Depuis cet incident ne s'est pas reproduit, mais il montre bien que l'ancrage culturel de la consommation d'alcool lors des fêtes de fin d'année est prégnante et forte.

sons alcoolisés fait partie de ces codes : pas de fêtes sans alcool. Qui n'a pas affronter ce membre de la famille qui ne comprend que l'on ne consomme pas d'alcool et qui tend en verre en affirmant avec bienveillance « allez, un petit verre ça n'a jamais fait de mal à personne » ou l'ami qui vous soutient dans votre abstinence et qui vous dit « depuis le temps que tu es abstinent c'est pas un verre qui va te faire replonger ». Ce qui est gênant dans cette histoire, c'est que le non-consommateur d'alcool ne respecte pas le code du groupe et se met à la marge de celui-ci.

Cette histoire de fêtes ou la consommation d'alcool est un élément incontournable du déroulement de la fête n'est pas récent et ne date pas d'aujourd'hui.



Noël solidaire ou solitaire ?

Alcool et fête : une longue histoire

L'antiquité gréco-romaine

Les fêtes s'ouvrent par « l'ouverture des jarres ». Les Grecs effectuent ce rituel au sanctuaire de Dionysos, et autour du lieu du sanctuaire, et l'on rend hommage au dieu. Le deuxième jour, toujours au sanctuaire et sur le site du sanctuaire se déroule « la fête des pichets ». Un concours y distingue le meilleur buveur, qui est celui qui est capable de boire au plus vite une cruche de vin d'une contenance de plus de trois litres. On a peut-être là l'ancêtre du « binge-drinking ». Et c'est au cours de ce concours que Dionysos fait son entrée dans la cité et à partir de là, les diverses narrations du rite qui se succèdent tout au long de l'Antiquité grecque qui nous sont parvenues, décrivent des beuveries, et des excès en tout genre, sous la protection de dieu Dionysos, qui est le dieu de l'ivresse.

Mais ces fêtes ne se réduisent pas à de simples beuveries, le vin est considéré comme une boisson divine qui permet aux hommes d'être en lien avec le dieu Dionysos, de plus le partage de la consommation de vin participe d'une démarche qui permet de se rapprocher de la vie éternelle. Enfin la consommation de vin pendant ces temps festifs participe d'une sociabilité chère aux grecs, puisque sont conviés à ces festivités les femmes et les esclaves.

Mais en dehors de ce temps clairement défini où la société accepte les débordements, le vin comme l'affirme Euripide est « le maître des gais banquets », mais attention là on ne se situe plus dans l'excès et le débordement,

le vin est un support qui aide à la réflexion et à la qualité des échanges et de la sociabilité. Dans le « Banquet » de Platon, livre bien connu des lycéens, les invités vont échanger sur le thème de l'amour, et avant d'entrer dans le vif du sujet, Platon nous décrit le déroulé du banquet. On consomme du vin que l'on « domestique » c'est-à-dire que l'on va couper le vin avec de l'eau et surtout les convives s'engagent à ne pas



s'enivrer, mais de boire légèrement pour pouvoir discourir. Bref aujourd'hui, nous dirions boire avec modération.

Chez les romains, est fêté en décembre les Saturnales, elles durent sept jours et sont placées sous la protection du dieu Bacchus. Les écrits les plus descriptifs qui nous sont parvenus datent du premier et second siècle de notre ère. Les saturnales sont une fête populaire qui se déroulent dans la rue. On y fête la liberté romaine, d'ailleurs les saturnales ont pour autre nom « liberté de décembre » [libertas decembris]. Pendant cette période le vin y règne en maître, les excès et le gaspillage sont généralisés allant jusqu'à la débauche.

Chez les Grecs le vin est une boisson divine qui permet d'être en lien avec les dieux, ou de favoriser la bonne tenue du discours rien de tout cela chez les Romains, le côté sacré du vin n'existe pas, le vin favorisant la création n'est pas plus présent.



Noël solidaire ou solitaire ?



Scène de remise de cadeaux dans la Rome antique pendant le solstice d'hiver.

Est proposé par les historiens que le fait de transgresser, de se lâcher serait une des manifestations ultimes de la liberté. C'est une hypothèse qui est faite sans conviction, on n'a pas écrit sur le sens à donner à la tolérance de boire à l'excès, conduisant à des conduites de débauche, dont dérive la plus connue est l'orgie romaine. La chrétienté

Le christianisme va s'imposer à partir de Constantin 1er, [conversion de l'Empereur en 312]. Les nouveaux rites liés à la nouvelle religion, qui petit à petit vont remplacer les rites païens s'élaborent au fur et mesure que le christianisme s'impose comme religion majoritaire et que les églises chrétiennes, catholique en Occident et Orthodoxe en Orient s'institutionnalisent.

Ainsi le vin est célébré dans l'évangile à travers les noces à Cana en Galilée. Nous sommes là en présence d'un des premiers miracles accomplis par Jésus. Il fait remplir les jarres d'eau qu'il transforme en vin à un mariage où il était invité avec sa mère, pour masquer le manque de vin. Il est même précisé par le maître du repas « Tout homme sert d'abord le bon vin et, quand les gens sont ivres, le moins bon. Toi, tu as gardé le bon vin jusqu'à présent ! ». Donc visiblement il est important de pouvoir servir du vin à volonté, et un constat objectif est effectué, la boisson conduit à l'ivresse qui permet de pouvoir servir un vin moins bon, les personnes n'étant plus en capacité d'apprécier le bon vin. À côté du texte évangélique, dans la liturgie, le vin symbolise le sang du Christ (et le pain son corps) ce qui fait dire aux historiens que le christianisme est la religion du vin et du pain.

À travers ces deux exemples, on peut constater que le vin n'est pas interdit, qu'il conduit à l'ivresse dans un cadre festif, et qu'il est sacré et permet une relation intime avec Jésus au travers de l'Eucharistie. On est ici dans l'héritage direct de la pratique grecque où le vin sacralisé est un médiateur permettant d'être en relation avec Dieu.

Vers le XII^e siècle, on fête en février mars, pendant une semaine, la fête des fous – ou fêtes des innocents – organisée par le Clergé. La fête des fous est un rituel d'inversion, pendant lequel la boisson de vin est consommée abondamment, conduisant bien sûr à des excès. La fête des fous va durer jusqu'au XVII^e siècle. La fête va se séculariser, le Clergé se retire de l'organisation, mais la fête existera toujours c'est le carnaval, là aussi pendant une semaine, on garde l'idée d'inversion, et celui qui est tourné en dérision ce n'est pas le Clergé mais le Roi, et la noblesse, dans la continuité le vin coule toujours à flot pendant cette période.



Notre période

Aujourd'hui la fête est partout, festivals, fin d'année d'études, fête de week-end entre amis, la fête a pénétré l'entreprise, entre l'apéro du vendredi, les anniversaires de collègues, les contrats qu'on arrose, fête du CSE... Et nous avons gardé dans notre inconscient collectif que fête rime avec alcool et / ou consommation de produits non légaux. Cette culture de la fête qui est une vraie fête que s'il y a de l'alcool est tellement enracinée profond, que les parents se sentent obligés d'éduquer leurs enfants à la consommation d'alcool.

Noël solidaire ou solitaire ?

Ainsi selon une étude d'Opinion Way au profit de la ligue contre le cancer, le 18 décembre 2023, et sur 1225 personnes interrogées il ressort :

- 70% des Français trouve acceptable de faire goûter une boisson alcoolisée à un mineur pendant les fêtes de fin d'année.

- 47% estime qu'il est possible de servir un verre - on ne goute plus, là on consomme - à un adolescent de moins de 16 ans, pendant les fêtes de fin d'année

- 30% sont d'accord pour laisser boire un mineur de moins de 15 ans pendant les fêtes de fin d'année

- 50% des parents estiment que ce n'est « pas si grave » si un mineur goute de l'alcool pendant les fêtes de fin d'année

- 32% des parents estiment que les fêtes de fin d'année sont le bon moment pour faire goûter aux enfants de l'alcool pour la première fois

(Pour mémoire : la petite enfance va de 0 à 5 ans, l'enfance va de 6 ans à 12 ans, l'adolescence va de 13 à 17 ans, le jeune adulte va de 18 ans à 21 ans et l'âge adulte commence à 22 ans)

Devant les chiffres, La ligue contre le cancer énonce le commentaire suivant « d'une large méconnaissance des dangers de l'alcool et tout particulièrement du risque de développer une addiction qui peut résulter de la consommation précoce d'alcool » En effet c'est le moins que l'on puisse écrire.

Il ressort de cette enquête, avec d'autre qui vont dans le même sens, que si la consommation d'alcool pendant l'année est sous-estimée, elle est carrément banalisée pendant les fêtes de fin d'année. Il y a une baisse, pour ne pas dire un effondrement, de la vigilance des parents lors des fêtes de fin d'année concernant la problématique de l'alcool.

Quand on remet tout cela en perspective, en Europe c'est 2600 ans de beuverie plus ou moins sacralisée, plus ou moins encadrée et régulée sur des périodes précises, des pratiques intégrées dans nos mœurs et des raisonnements qui reposent sur des préjugés jusqu'à nos jours. Comme l'affirmait Einstein « il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé »



Si je reprends mon exemple du départ, les personnes qui vous incitent à boire parce que c'est pas dangereux, parce que cela ne fait pas de mal, il me semble qu'il faut expliquer calmement sans s'énerver (je sais parfois c'est difficile) que pour nous l'alcool n'est pas synonyme

de fête en toute quiétude car l'alcool nous met à mal. Il faut préparer une réponse bien en amont pour ne pas se retrouver dépourvu lors de la sollicitation. Ce n'est pas le moment d'expliquer ce qu'est l'alcoolisme et les risques liés à l'alcool, on ne sera pas entendu. Donc il faut se protéger soi, participer à la fête et remettre à plus tard, à froid dans un temps plus neutre la sensibilisation, les explications, la présentation des risques liés à l'alcool et la problématique générale que cela pose à la société.

A tous je souhaite un joyeux Noël festif et serein hors alcool.

Frédéric BLASER, section de Villeurbanne

Sources de l'article :

Euripide « Les Bacchantes » édition de minuit, 2004 ;
Charles Guittard « Les saturnales à Rome » Editions Pallas 2003 ;
Jacques Heers « Fête des fous et carnaval » Editions Arthème-Fayard 1983 ;
Pascale Jacquet-Rimassa « autour du vin » Editions Pallas 2012
Evangile de Saint Jean, collection la Pléiade, Edition Gallimard 1975.
Enquête Opinion-Way du 18/12/2023 réactualisé le 12 janvier 2024 pour la ligue contre le cancer, et publié par le HUFFPOST du 18/12/2023.

SOLIDARITE

Le Défi de janvier revient en 2025 !

Ce sont maintenant plusieurs millions de personnes qui participent en France au Dry January ou Défi de janvier et qui décident de faire une pause sur leur consommation d'alcool pendant un mois. Allez-vous faire partie de la prochaine édition ?



Derniers chiffres de la mortalité liée à l'alcool en France

Bien que la consommation d'alcool soit en baisse ces dernières années, elle représente un enjeu de santé publique majeur en France, où elle est à l'origine de 49 000 décès par an. Il en est de même en Europe, où elle est responsable de plus de 7 % des maladies et décès prématurés. Au niveau mondial, l'alcool est considéré comme le troisième facteur de risque de morbidité, après l'hypertension artérielle et le tabac. La consommation d'alcool provoque des dommages importants sur la santé. Elle peut agir sur le « capital santé » des buveurs tout au long de la vie, depuis le stade embryonnaire jusqu'au grand âge.

L'alcool est à l'origine de 49000 décès par an.

sante.gouv.fr

VRAI ou FAUX

Danser aide à dessaouler

FAUX. La transpiration et l'effort musculaire vont certes accélérer l'élimination d'une petite partie de l'alcool ingéré et vous aideront peut-être à vous sentir un peu moins étourdi. Mais vous dépenser n'aura que très peu d'effet sur votre alcoolémie. Seul le temps permet de faire baisser ce dernier. Au moindre doute, mieux vaut donc faire un Alcootest vendu en pharmacie et/ou laisser le volant.

Les alcools forts aident à digérer

FAUX. La tradition veut que les repas de fête se terminent avec un verre d'Armagnac, de Cognac, de rhum... Mais ces digestifs alcoolisés n'ont aucune propriété digestive, bien au contraire : lorsqu'il dépasse les 15°, l'alcool réduit la mobilité du tube digestif. Pour faire passer la dinde et la bûche, une infusion à base de menthe, de thym, de mélisse, de coriandre, de gingembre et de romarin sera bien plus efficace.

Alcool-info-service.fr

Vie des sections

MOULINS

Marc Margelidon et Jean-Louis Monnet ont participé à une réunion de présentation à Avrilly, un petit village de l'Allier. Des associations diverses ont pu poser leur stand et créer des contacts avec les personnes présentes. Merci aux organisateurs pour leurs accueil.



GROUPE PIF

La formation « les essentiels de La Croix Bleue » a continué sa tournée des régions et s'est arrêté à Poissy pour les membres des sections du groupe Paris-Ile-de-France. Une vingtaine de personnes ont bénéficié de cette formation et ont pu découvrir ou redécouvrir les bases sur lesquelles repose notre association.



SELESTAT-RIBEAUVILLE

Les sections Croix Bleue de Sélestat et Ribeauvillé étaient présentes au marché de Noël local. Un chalet dédié à l'association a permis aux passant d'interagir avec les membres des sections et d'acheter quelques produits de décoration.



SAINT-NAZAIRE

La section de Saint-Nazaire a posé son stand au forum des associations de la ville. C'est le rendez-vous annuel à ne pas manquer pour faire de la prévention et de l'information auprès du public.



Vie des sections

STRASBOURG

Depuis maintenant 4 années, la section de Strasbourg tient un stand au marché de Noël à Strasbourg, dans le quartier du Neuhoef où se tiennent nos groupes de paroles. Nous y proposons du jus de pomme chaud aux épices de Noël, des gâteaux et des produits artisanaux.



Les membres de la section se sont également réunis pour un goûter de Noël, moment de partage et de convivialité. Chacun a apporté un cadeau emballé dans du papier journal. Devinettes, blagues, musique étaient au programme de ce petit moment très agréable.



VALENTIGNEY

La section de la Croix Bleue de Valentigney s'est réunie le 14 décembre pour sa fête de Noël. Tables joliment décorées, nappes colorées, papillotes, guirlandes clignotantes ont accueilli une quarantaine de personnes ! Le miracle de Noël était présent : nous avons reçu un nouveau membre actif, c'est toujours une grande joie et encore plus à Noël !



FRANCHE-COMTE

Campagne Croix Bleue à King Jouet

Comme depuis de nombreuses années, les sections de Valentigney et d'Audincourt de la Croix Bleue participent à la campagne d'emballage des cadeaux chez King Jouet, à Audincourt et à Andelnans, depuis le mois d'octobre les membres des sections se relaient afin de satisfaire les clients de ce magasin de jouets,



Ces instants sont emprunts de générosité, convivialité et bonne humeur qui caractérisent si bien notre section, Les sourires sont de mise et les équipes se surpassent pour satisfaire les familles de nos chères têtes blondes,

Bien évidemment cette action permet d'établir des contacts mais également de faire découvrir l'action de la Croix Bleue au travers d'affiches, flyer, cartes de visites mais surtout un dialogue indispensable aux personnes connaissant des soucis avec l'alcool,

Notre action parfois méconnue est totalement appréciée par les clients du magasin qui soulignent l'importance de cette aide précieuse dans la difficulté.

Les sections de Valentigney et d'Audincourt vont poursuivre leur action jusqu'au 30 décembre en collaboration étroite avec les très sympathiques équipes des magasins King Jouet qui nous ont accueilli avec gentillesse.



Au travers de cette action nous jugulons bonne action et campagne de sensibilisation sur les dangers liés à l'alcool et d'autres addictions ainsi que le rôle que peut jouer la Croix Bleue dans cette lutte.

Ne gageons pas que l'envie et le dévouement des membres des sections permettra à certain de trouver un soutien mais également aux enfants d'avoir de beaux cadeaux emballés avec amour.

JOYEUSES FÊTES !

Formation SAF à Belfort



Plusieurs membres des sections de Franche-Comté ont pu bénéficier d'une formation sur le Syndrome d'Alcoolisation Fœtale (SAF). Celle-ci a été apportée par Jean-Claude SCHERER, membre du Conseil d'administration.

Vous pouvez retrouver les coordonnées des responsables de nos sections locales sur notre site Internet croixbleue.fr dans l'onglet « Annuaire »

BELFORT

Réception membres actifs

Des parcours différents mais de beaux parcours.

Une décision murement réfléchie, une volonté de s'investir, d'aider et d'accompagner.

C'est avec un sentiment de grande fierté que 3 membres de la section ont reçu leur insigne. Les réjouissances ont continué autour d'une excellente paëlla et dans la bonne humeur.



Sortie au zoo

Chaque année, la section de Belfort organise une grande sortie en l'automne. 2024 n'a pas fait défaut : la destination cette année a été le zoo d'Amnéville. Nous avons commandé le soleil et il était là, à l'extérieur mais aussi dans les cœurs.



Noël en fête

Noël est synonyme de paix, d'amitié et de solidarité ; et c'est dans cet esprit que nous nous sommes retrouvés pour la fête de Noël régionale de Franche Comté.

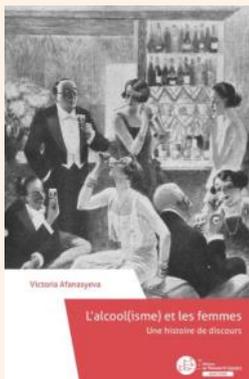
Nous avons eu le plaisir de compter parmi nous Marie CONSTANCIAS, présidente nationale, Frédéric, Norbert et Jean-Claude, membres du Conseil d'Administration.

Un groupe de danse (dont fait partie Annie, secrétaire du groupe Franche-Comté et de la section) et Jean (membre de la section de Valentigney) ont assuré une super animation.

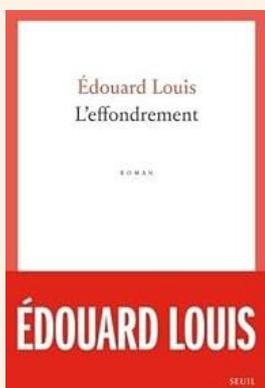
Nous nous sommes tous quittés avec une seule hâte, nous retrouver



L'alcoolisme et les femmes, une histoire de discours de Victoria Afanasyeva



Ce livre s'intéresse aux prises de parole féminines sur un sujet aussi complexe que l'alcool (isme), depuis la fin du XIXe siècle avec le mouvement antialcoolique naissant, jusqu'à la fin du XXe siècle. Il cherche à circonscrire, au prisme de ces discours, la catastrophe que décrivent les médias français dans les années 1980, « l'alcoolisme chez les femmes ». À la croisée de l'histoire des femmes, du genre, de la médecine, des addictions, des médias et des associations, l'argumentaire de ce livre se déploie en trois parties aux titres empruntés au vocabulaire de la Croix Bleue.



L'effondrement d'Édouard Louis

Cet ouvrage aborde le sujet déchirant de la mort du demi-frère de l'auteur à l'âge de 37 ans des suites de son alcoolisme, un destin tragique que son père a également connu, emporté par la même maladie à un âge précoce. Malgré la différence d'âge de dix ans entre eux, Édouard Louis a assisté impuissant à la détérioration de son frère jusqu'à ses funérailles.

Vice-versa 1 & 2, studio Disney/Pixar



Il y a une petite décennie, Pixar sortait son film Vice Versa 1 qui décrivait sous forme de film d'animation les émotions que pouvaient éprouver un enfant de son enfance jusqu'au début d'adolescence.



Pour le deuxième volet, la jeune héroïne se retrouve cette fois-ci face aux idées d'ambition personnelle, de rêves à assouvir, d'amitié qui évolue ou d'égoïsme.

Derrière l'animation et le ton humoristique, ces films abordent la notion du mal-être émotionnel et permettent aux enfants et adolescents de mettre des mots sur ce qu'ils peuvent ressentir.

Suivez nous sur nos réseaux pour rester informé de toute l'actualité Croix Bleue et addicto



Association

Engagement d'abstinence

A découper et à renvoyer à

LA CROIX BLEUE

189 rue Belliard 75018

Forts de leur expérience, femmes et hommes de la Croix Bleue ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

Nom, Prénom :

Adresse :

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant :

.....

Motif de la signature :

engagement duau

Le porteur du carnet

le signataire

Si vous ne parvenez pas à tenir cet engagement, dites-le sans tarder, reprenez un engagement. C'est avec l'aide des amis de la Croix Bleue que vous pourrez atteindre ce but.

« Il y a un avenir pour votre espérance »

CAMPING de la CROIX-BLEUE

Ouverture des inscriptions en mars 2025

Formulaire d'inscription sur le site www.croixbleue.fr dans l'onglet camping

Il est situé à Vernoux en Vivarais, première station verte de l'Ardèche. C'est un site idéal et propice pour la vie au grand air, la détente et le repos. Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements vous pouvez contacter :

Jean-Claude SCHERER

Tél. : 03.88.89.70.77 / 06 12 60 73 79

Email : jeanclaud2951@gmail.com / camping@croixbleue.fr



Calendrier Croix Bleue

- 13 décembre : CA en visio
- Du 23 décembre au 3 janvier 2025 : fermeture du siège
- 20 janvier 2025 : date limite d'envoi des documents de fin d'année
- 28-29 juin 2025 : Assemblée générale au centre omnisport de Vichy

Bulletin de don

Vous souhaitez soutenir l'action de la CROIX BLEUE en faisant un don, plusieurs solutions sont possibles :

- Par chèque à l'ordre de la Croix Bleue et l'envoyer au siège, 189 rue Belliard 75018 PARIS. Dès réception du chèque, vous recevrez un reçu fiscal.

- Vous pouvez également faire un don via la plateforme HelloAsso :

<https://www.helloasso.com/associations/societe-francaise-de-la-croix-bleue/formulaires/2>

- Vous pouvez donner directement sur le site www.croixbleue.fr dans l'onglet « Nous soutenir »

L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons.

La déduction fiscale est de 66 % du montant du don.



Recettes de « mocktails »

Dans cette période de fêtes, les occasions de trinquer et leurs tentations sont nombreuses mais il est possible de le faire sans alcool. Très tendance chez les jeunes, qui consomment de moins en moins d'alcool, les mocktails (cocktails sans alcool) ont remplacés les cocktails traditionnels. Nous vous en proposons quelques recettes.

Virgin Piña Colada : un cocktail sans alcool exotique

Ingrédients : 3 cl de sirop de Piña Colada (au parfum de coco et d'ananas), 2 cl de sirop saveur rhum, et 9 cl de lait.

Préparation : ajouter tous vos ingrédients dans un blender avec quelques glaçons et de mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange moussieux et bien frais ! Versez la préparation dans un verre tumbler et décorez d'une tranche d'ananas frais et d'une ombrelle !



Les « mocktails » sont des cocktails sans alcool très tendance chez les jeunes.

Habibi : un cocktail sans alcool à la framboise et Schweppes

Ingrédients : 3 cl de jus de citron vert pressé, 2 cl d'eau de litchi, 3 cl de sirop de fleur d'hibiscus, 3 framboises fraîches, 2 feuilles de basilic et du Schweppes Tonic Hibiscus.

Préparation : Écrasez les feuilles de basilic et les framboises au fond du shaker à l'aide d'un pilon. Versez le jus du citron, l'eau de litchi et le sirop de fleur d'hibiscus. Ajoutez quelques glaçons et shaker pendant 10 secondes. Filtrez le mélange et versez le dans un grand verre copa rempli de glaçons, et enfin, topez le tout avec du Schweppes Tonic Hibiscus.

Bellini version mocktail : un cocktail sans alcool d'origine italienne

Ingrédients : 3 cl de purée de pêches et 10 cl de limonade ou Schweppes Tonic Original et c'est tout !

Préparation : Dans une flûte, versez la purée de pêches. Ajoutez ensuite la limonade ou le Schweppes Tonic Original. Enfin, remuez délicatement à l'aide d'une cuillère à mélange.

Addictions parlons-en avec
La Croix Bleue

**La Croix Bleue vous souhaite de
bonnes fêtes de fin d'année !**

